

Samedi 8 mars

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Thème 2025 « Pour TOUTES les femmes et les filles : droits, égalité et autonomisation ».

JOURNÉE 100% FÉMININES CDCK22

Action 2025 : « devenir plus autonome en kayak »



Les journées 100% féminines précédentes ont permis aux kayakistes adultes costarmoricaines de mieux se connaître.
Invitons nos jeunes kayakistes à nous rejoindre, se rencontrer et raconter leur pratique en kayak !

Une journée en mer, à la découverte de la Côte de Granit Rose,
Proposée par Agnes Penisson, formatrice licenciée FFCK et le CDCK22
Rendez-vous Trégastel, [parking base nautique](#) à 9h45

Chaque féminine adulte peut inviter une jeune kayakiste licenciée (à partir de 14 ans).

Participation gratuite.

Licence fédérale obligatoire

Prévoir son **pique nique « embarqué »**

Niveau minimum requis Pagaie jaune :

Etre capable de naviguer 2 fois 2 heures, une distance totale de 8 km environ, être capable de remonter dans son embarcation avec de l'aide

Comme pour toute sortie loisir : chaque club vient avec son encadrement (« **référente du groupe** »), son matériel de sécurité. Chaque club navigue sous sa propre responsabilité et avec son assurance

Le **lieu choisi** pourra changer si les conditions météo le nécessitent. Les clubs inscrits seront informés.

Programme de la journée

Marée : coef.36 PM 13h15 – BM

- 9h45 : Accueil – mise en tenue – préparation kayaks
- 10h15 : Présentation de la journée - organisation de la sécurité et des groupes sur l'eau
- 10h30 : Navigation, randonnée découverte
- 12h30 : Pique-nique et discussions (thèmes à débattre : équipement, gestion du stress, alimentation, sécurité...)
- 13h45 : Navigation
- 16h15 : Arrivée au point d'embarquement
- 16h45 : Debrief journée/pot offert par le CDCK22
- 17h30 : Derniers au revoir !

Matériel nautique : kayak de mer et pagaie, adaptés pour chaque participante.

En cas de besoin, contacter Patricia Valegeas, référente commission loisir pour solliciter l'entraide entre clubs costarmoricaines.

Equipement individuel et de sécurité pour toutes :

tenue chaude nécessaire, quelle que soit la météo, la mer ne sera encore qu'à 10°

néoprène et kway kayak (ou combinaison sèche) - petite polaire - chaussures fermées - gilet - casque - jupe - lunettes attachées - crème solaire
bout de remorquage - éponge/écope
pique-nique et vêtements secs pour midi **en sacs étanches** : boisson chaude - bonnet, gants, polaire et veste chaude (bref prévoir de quoi se tenir au chaud toute la pause déjeuner)

Equipement et matériel pour les encadrantes : prenez le matériel que vous utilisez habituellement (voir la liste pour la pagaye bleue/rouge), prévoir 1 VHF chargée par groupe et une pagaye de secours par groupe

Pour tout renseignement complémentaire : **Patricia Valegeas 07 84 39 37 58**

Inscription à retourner à cdck22feminine@gmail.com pour le lundi 3 mars 2025

Pour faciliter la communication, chaque club doit avoir sa correspondante parmi ses licenciées participant à la rencontre.

Nom du club :

Correspondante du club pour la rencontre féminine **du 8 mars 2025** à

Nom : Prénom :

Adresse mail : Téléphone :

Féminine adulte		
Nom	Prénom	N° de licence
Féminine jeune		
Nom	Prénom	N° de licence

Si vous souhaitez vérifier votre niveau d'aisance, voici le lien "niveau pagaye jaune" à l'aide du référentiel

<https://www.ffck.org/wp-content/uploads/2023/06/PC-JAUNE-KAYAK-2022-pdf.pdf>